ALCOHOLISMO

aprenda la realidad



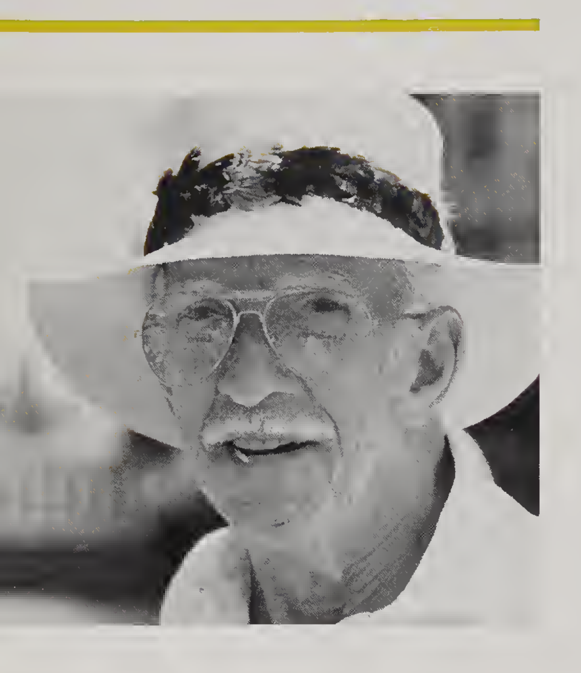
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)
Institutos Nacionales de Salud
(National Institutes of Health)

ALCOHOLISMO
Aprenda la Realidad

Para muchas personas la realidad acerca del alcoholismo no es muy clara. ¿Qué es el alcoholismo exactamente? ¿Cómo se puede diferenciar el alcoholismo del abuso del alcohol? ¿Cuándo debe una persona buscar ayuda para resolver problemas relacionados con la bebida? El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism [NIAAA]) ha preparado este folleto para ayudar a las personas y a sus familias a contestar a éstas y otras preguntas usuales acerca de los problemas relacionados con el alcohol. La información presentada a continuación le explicará lo que es el alcoholismo y el abuso del alcohol, los síntomas de cada uno, cuándo y dónde buscar ayuda y las opciones de tratamiento, así como otros recursos útiles.

Un Problema Generalizado

Para la mayoría de las personas que beben, el alcohol es un acompañamiento placentero de las actividades sociales. El uso moderado del alcohol —hasta dos tragos por día para los hombres y uno para las mujeres y las personas de edad — no es dañino para la mayoría de los adultos. (La medida normal de un trago es una botella o lata de 12 onzas de cerveza o bebida a base de vino [*wine cooler*], un vaso de 5 onzas de vino o 1,5 onzas de licor de 80° de graduación alcohólica). A pesar de ello, mucha gente se involucra en problemas serios por culpa de la bebida. Actualmente, cerca de 14 millones



de americanos (1 de cada 13 adultos) abusan del consumo del alcohol o son alcohólicos. Varios millones más de adultos participan en hábitos de bebida peligrosos que pueden conducir a problemas con el alcohol. Estos hábitos incluyen emborracharse y beber en exceso con regularidad. Además, aproximadamente el 53 por ciento de los hombres y mujeres en los Estados Unidos informan que uno o más de sus familiares cercanos tienen problemas con la bebida.

Las consecuencias del abuso del alcohol son serias, y en muchos casos ponen en peligro la vida misma. Beber en exceso puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, especialmente de hígado, esófago, garganta y laringe. El abuso del alcohol también puede causar cirrosis de hígado, problemas en el sistema inmune, daño cerebral y daños al feto durante el embarazo. Por otra parte, el consumo de alcohol aumenta los riesgos de muerte por accidentes automovilísticos, así como las lesiones durante actividades recreativas y en el trabajo. Aún más, tanto los homicidios como los suicidios es más probable que sean llevados a cabo por personas que han estado bebiendo. En términos puramente económicos, los problemas relacionados con el consumo de alcohol le cuestan a la sociedad aproximadamente 185 mil millones de dólares por año. En términos humanos los costos son incalculables.

¿Qué es el alcoholismo?

El alcoholismo, también conocido como "síndrome de dependencia del alcohol", es una enfermedad que incluye la presencia de cuatro síntomas:

- **Deseo insaciable:** una gran necesidad o deseo compulsivo de beber.
- **Pérdida de control:** la incapacidad de limitar lo que uno bebe más allá de la ocasión.
- **Dependencia física:** síndrome de abstinencia, con síntomas tales como náuseas, sudor, temblores y ansiedad,

que ocurren cuando se deja de beber después de un período de gran consumo.

- **Tolerancia:** la necesidad de beber más cantidad de alcohol a fin de sentirse eufórico.

Las personas que no son alcohólicas a veces no pueden entender por qué un alcohólico no puede "usar un poco de fuerza de voluntad" para dejar de beber. Sin embargo, el alcoholismo tiene poco que ver con la fuerza de voluntad. Los alcohólicos son presa de un poderoso deseo o necesidad incontrolable de consumir alcohol que es más fuerte que su capacidad de dejar de beber. Esta necesidad puede ser tan importante como la necesidad de comida o agua.

Aunque algunas personas se pueden recuperar del alcoholismo sin ayuda, la mayoría de los alcohólicos necesitan asistencia. Con tratamiento y apoyo muchas personas son capaces de dejar de beber y de rehacer sus vidas.

Muchos se preguntan por qué algunas personas pueden beber alcohol sin problemas y otras no. Una razón importante tiene que ver con la genética. Los científicos han determinado que tener un miembro de la familia que es alcohólico aumenta la probabilidad de que si uno bebe, pueda desarrollar alcoholismo. Sin embargo, los genes no son el único factor. En realidad, los científicos creen que hay ciertos factores en el entorno de una persona que influyen sobre la probabilidad de que una persona con un riesgo genético de volverse alcohólico desarrolle la enfermedad. El riesgo que corre una persona de desarrollar alcoholismo puede aumentar según su medio ambiente, teniendo en cuenta dónde y cómo vive, su familia, los amigos y la cultura, la presión ejercida por sus compañeros y hasta qué tan fácil pueda acceder al alcohol.

¿Qué es el abuso del alcohol?

El abuso del alcohol se diferencia del alcoholismo en que no incluye una necesidad compulsiva de beber alcohol, la pérdida de control sobre la bebida ni la dependencia física. El



abuso del alcohol se define como un hábito de bebida que conduce a una o más de las siguientes situaciones durante un período de 12 meses:

- No cumplir con las principales responsabilidades del trabajo, de la escuela o del hogar;
- Beber en situaciones que son físicamente peligrosas, tales como mientras se conduce un vehículo o se opera maquinarias;
- Tener problemas legales reiterados relacionados con el alcohol, tales como ser arrestado por conducir bajo la influencia del alcohol o por lastimar físicamente a alguien mientras se está embriagado;
- Continuar bebiendo a pesar de tener problemas constantes en la relación con otras personas, causados o empeorados por la bebida.

A pesar de que el abuso del alcohol es básicamente diferente del alcoholismo, muchos de los efectos del abuso del alcohol también los sufren los alcohólicos.

¿Cuáles son las señales de que existe un problema?

¿Cómo puede saber si usted tiene un problema con la bebida? Sus respuestas a las siguientes cuatro preguntas pueden ayudar a que lo descubra:

- ¿Ha pensado usted alguna vez que debe beber menos?
- ¿Se ha sentido molesto porque la gente le critica que usted beba?
- ¿Se ha sentido usted alguna vez mal o culpable por beber?
- ¿Alguna vez ha tomado un trago ni bien se despierta por la mañana (como para "abrir los ojos") a fin de tranquilizar sus nervios o para quitarse la borrachera?

Si contestó que "sí" a una de estas preguntas es posible que tenga un problema con el alcohol. Si contestó que "sí" a más de una de las preguntas, es altamente probable que tenga un problema. En cualquiera de estos casos, es importante que usted vea de inmediato a un médico o proveedor de asistencia médica con quien pueda analizar sus respuestas a estas preguntas. Esta persona lo ayudará a determinar si tiene un problema con la bebida y, de ser así, le recomendará cómo proceder de la mejor manera.

Aunque usted haya contestado que "no" a todas las preguntas anteriores, debe buscar ayuda profesional si cree tener problemas relacionados con el alcohol en su trabajo, en sus relaciones con otras personas, con su salud o con la ley. Los efectos del abuso del alcohol pueden ser extremadamente serios —hasta fatales —tanto para usted como para quienes lo rodean.

La Decisión de Obtener Ayuda

Reconocer que se necesita ayuda por un problema de alcohol puede no ser fácil. Pero tenga presente que cuanto más rápido obtenga ayuda, mejores serán las probabilidades de una recuperación satisfactoria.

Si hablar con un profesional acerca de sus problemas relacionados con la bebida le resulta incómodo, es posible que se deba a las creencias erróneas acerca del alcoholismo y de las personas alcohólicas. En nuestra sociedad, prevalece el mito de que los problemas con el alcohol son una señal de debilidad moral. Como resultado, usted puede pensar que buscar ayuda significa admitir algún tipo de defecto que lo avergüenza. En realidad, el alcoholismo es una enfermedad que no indica más debilidad de la que indicaría padecer de asma. Por otra parte, seguir los pasos necesarios para identificar un posible problema con la bebida tiene una enorme recompensa —la oportunidad de vivir una vida más sana y con más satisfacciones.

Cuando usted visite a un profesional, le harán una serie de preguntas acerca de su consumo de alcohol, para determinar si tiene problemas relacionados con la bebida. Trate de responder a estas preguntas con el mayor detalle y sinceridad posibles. También le harán un examen físico. Si la conclusión es que usted tiene una dependencia del alcohol, es posible que le recomienden que vea a un especialista en el tratamiento de alcoholismo. Usted debe participar en todas las decisiones y asegurarse de que se le expliquen todas las opciones de tratamiento disponibles.

La Recuperación

Tratamiento del Alcoholismo

La naturaleza del tratamiento que reciba dependerá de la gravedad del alcoholismo de la persona y de los recursos que se encuentren disponibles en su comunidad. El tratamiento puede incluir la desintoxicación (el proceso mediante el cual se elimina el alcohol del cuerpo sin peligro); el tomar medicamentos recetados tales como disulfiram (Antabuse®) o naltrexone (ReVia™) para ayudar a prevenir una recaída una vez que se ha dejado de beber alcohol; y consejería individual y/o de grupo. Hay tipos de consejería prometedoras en las que se les enseña a los alcohólicos a identificar aquellas situaciones y sentimientos que llevan a la bebida. También se les enseña a desarrollar estrategias nuevas para superar esas situaciones sin tener que consumir alcohol. Estos tratamientos a menudo se administran como servicios de atención a pacientes externos.

Debido a que la participación de la familia es importante en el proceso de recuperación, muchos programas ofrecen también consejería matrimonial y familiar como parte del proceso de tratamiento. Algunos programas también pueden conectar a los individuos con recursos comunitarios vitales, tales como asistencia legal, adiestramiento laboral, guarderías de niños y clases para padres.

Alcohólicos Anónimos

Virtualmente todos los programas de tratamiento incluyen también reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA). AA se define a sí misma como "una asociación mundial de hombres y mujeres que se ayudan mutuamente a mantenerse sobrios". Mientras que AA es generalmente reconocido como un programa efectivo de ayuda mutua para alcohólicos en recuperación, no todas las personas responden positivamente al estilo o mensaje de AA, por lo que hay otras estrategias disponibles. Hasta las personas que reciben ayuda de AA generalmente encuentran que AA funciona mejor en combinación con otras formas de tratamiento, incluyendo consejería y asistencia médica.



¿Se puede curar el alcoholismo?

Si bien el alcoholismo se puede tratar, todavía no existe una cura. En otras palabras, aún si un alcohólico no ha bebido por bastante tiempo y ha recuperado su salud, todavía es susceptible a sufrir una recaída y debe evitar todas las bebidas alcohólicas. Disminuir la cantidad de alcohol que se consume no alcanza; se necesita eliminar por completo el alcohol para lograr una recuperación exitosa.

Sin embargo, hasta aquellos individuos que están resueltos a mantenerse sobrios pueden sufrir una o varias recaídas antes de lograr la sobriedad a largo plazo. Las recaídas son comunes y éstas no significan que la persona haya fracasado o no pueda recuperarse del alcoholismo. Recuerde también que cada día que un alcohólico en recuperación se mantiene sin beber antes de una recaída es un tiempo extremadamente valioso, tanto para este individuo como para su familia. Si ocurre una recaída, es muy importante tratar de dejar de beber otra vez y obtener la ayuda que sea necesaria para poder abstenerse de la bebida.

Ayuda para el Abuso del alcohol

Si el profesional que lo atiende determina que usted no es dependiente del alcohol, pero que de todas maneras manifiesta los hábitos de quien abusa del alcohol, podrá ayudarlo a:

- Examinar los beneficios de abandonar los hábitos de bebida insanos.
- Establecer su objetivo respecto a la bebida. Algunas personas eligen abstenerse de tomar alcohol, mientras que otras prefieren limitar la cantidad de alcohol que consumen.
- Examinar las situaciones que promueven sus hábitos de bebida insanos y desarrollar formas nuevas de enfrentar esas situaciones que le permitan cumplir con su objetivo respecto a la bebida.

Muchas personas que han dejado de beber después de tener problemas a causa del consumo de alcohol deciden asistir a las reuniones de AA para obtener información y apoyo, a pesar de que no hayan sido diagnosticadas como alcohólicas.

Nuevas Tendencias

Con el apoyo de NIAAA, científicos en centros médicos y universidades a través del país están estudiando el alcoholismo. Estas investigaciones tienen como meta desarrollar estrategias más efectivas para el tratamiento y la prevención de los problemas de alcohol. Hoy en día, NIAAA costea aproximadamente el 90 por ciento de todas las investigaciones sobre alcoholismo que se están llevando a cabo en los Estados Unidos. Algunas de las investigaciones más interesantes se enfocan en las causas, consecuencias, tratamiento y prevención del alcoholismo.

- **Genética:** El alcoholismo es una enfermedad compleja. Por lo tanto, es probable que haya muchos genes involucrados en aumentar el riesgo de una persona al alcoholismo. Los científicos están tratando de identificar estos genes y han encontrado áreas en los cromosomas en los que probablemente estén ubicados. Las técnicas nuevas podrán permitir que los investigadores identifiquen y midan la contribución específica de cada gen a los comportamientos complejos relacionados con el consumo

excesivo de alcohol. Esta investigación proveerá el fundamento para que los medicamentos nuevos traten los problemas relacionados con el alcohol.

- **Tratamiento:** Investigadores financiados por NIAAA han logrado avances importantes en la evaluación de las terapias comúnmente utilizadas y en el desarrollo de nuevos tipos de terapias para tratar los problemas relacionados con el alcohol. Un estudio a gran escala patrocinado por NIAAA determinó que cada uno de tres tratamientos comúnmente usados en el abuso del alcohol y el alcoholismo que se enfocan en el comportamiento —la terapia que realza la motivación, la terapia de comportamiento cognitivo y la terapia de facilitación de los 12 pasos – redujeron significativamente el consumo de bebidas alcohólicas antes de cumplirse el año de haber iniciado el tratamiento. Este estudio también determinó que aproximadamente un tercio de los participantes en el estudio sobre los que se hizo un seguimiento, se abstuvieron de beber alcohol o consumieron alcohol sin tener problemas serios a los tres años después de haberse completado el estudio. Otras terapias evaluadas que han resultado efectivas en lo que se refiere a la reducción de los problemas del alcohol se incluyen la intervención breve para personas que abusan del alcohol (individuos que no son dependientes del alcohol) y terapia matrimonial de comportamiento para individuos casados dependientes del alcohol.

- **Desarrollo de medicamentos:** NIAAA ha dado prioridad al desarrollo de medicamentos para tratar el alcoholismo. Creemos que un espectro de medicamentos nuevos se desarrollarán en base a los resultados de la investigación genética y neurológica. De hecho, la ciencia neurológica ya ha llevado a cabo el estudio de un medicamento, naltrexone (ReVia™), para tratar el deseo insaciable de alcohol. Investigadores financiados por NIAAA determinaron que este medicamento, en combinación con la terapia de modificación del comportamiento, resultó efectivo para el tratamiento del alcoholismo. Naltrexone,



el cual actúa sobre los circuitos de recompensa del cerebro para ayudar a que las personas alcohólicas se mantengan sobrias después de haber sido desintoxicadas, es el primer medicamento que ha sido aprobado desde la aprobación del disulfiram (Antabuse®) en 1949. El uso de acamprosate, un medicamento que trata el deseo insaciable de alcohol y que es ampliamente usado en Europa, se fundamenta investigaciones de la ciencia neurológica. Los investigadores creen que el acamprosate actúa sobre distintos circuitos del cerebro para aliviar la incomodidad física que ocurre cuando un alcohólico deja de beber. El acamprosate deberá aprobarse para su uso en los Estados Unidos en un futuro cercano, a la vez que los estudios sobre otros medicamentos continúan en marcha.

- **Combinación de medicamentos con terapias de comportamiento:** Investigadores financiados por NIAAA han iniciado una prueba clínica a gran escala para determinar cuáles de los medicamentos disponibles actualmente y cuáles de las terapias de comportamiento funcionan mejor en combinación. Naltrexone y acamprosate se probarán por separado con diferentes terapias de comportamiento. Estos medicamentos también se utilizarán en conjunto para determinar si existe alguna interacción entre los dos que haga que su uso combinado sea más efectivo que el uso de cada uno por separado.

Además de estos esfuerzos, NIAAA está patrocinando investigaciones prometedoras en otras áreas vitales tales como el síndrome del alcohol en el feto, los efectos del alcohol en el cerebro y en otros órganos, los factores en el entorno del bebedor que pueden contribuir al abuso del alcohol y al alcoholismo, las estrategias para reducir los problemas relacionados con el alcohol y nuevas técnicas de tratamiento. En conjunto, estas investigaciones ayudarán a prevenir problemas con el alcohol, a identificar el abuso del alcohol y el alcoholismo en sus comienzos; y permitirán que nuevas estrategias de tratamiento más efectivas se encuentren al alcance de los individuos y sus familias.

Recursos



Para obtener más información acerca del abuso del alcohol y el alcoholismo, comuníquese con las siguientes organizaciones:

Oficina Principal de Grupos de Familia Al-Anon
(Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454–5617
Teléfono: (757) 563–1600; Fax: (757) 563–1655
Email: WSO@al-anon.org
Dirección en Internet: http://www.al-anon.alateen.org

Esta organización provee información acerca de los grupos locales de Al-Anon, los cuales son grupos de apoyo para cónyuges y otros adultos importantes en la vida de las personas alcohólicas. También cuenta con referencias sobre grupos de Alateen que ofrecen apoyo a los hijos de alcohólicos. Se puede conseguir material informativo gratuito y las direcciones de los grupos de reunión de Al-Anon y Alateen en todo el mundo llamando sin cargo desde los Estados Unidos y el Canadá al (888) 425–2666 de lunes a viernes desde las 8:00 de la mañana hasta las 6:00 de la tarde (hora del Este).

Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (AA)
(Alcoholics Anonymous World Services)
475 Riverside Drive, 11th Floor
New York, NY 10115
Teléfono: (212) 870–3400; Fax: (212) 870–3003
Email: acceso a través de la dirección de AA en Internet.
Dirección en Internet: http://www.alcoholics-anonymous.org

Provee información acerca de los grupos locales de AA y material informativo sobre el programa de AA. Muchas ciudades y pueblos tienen una oficina local de AA que aparece en la guía telefónica. *Todas las comunicaciones deben ser dirigidas a la dirección postal de AA: AA World Services, Inc., Grand Central Station, P.O. Box 459, New York, NY 10163.*

Banco Nacional de Información en Alcohol y Drogas (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information [NCADI])
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20852
Teléfono: (800) 729–6686
Email: info@health.org
Dirección en Internet: http://www.health.org

NCADI posee la collección de información mas extensa acerca del alcohol, tabaco, y otras drogas. NCADI distribuye información al público en inglés y en español acerca del alcoholismo y el abuso del alcohol. Los materiales disponibles incluyen publicaciones dirigidas a la mujer, los niños y adolescentes; familiares y amigos de personas que tienen problemas de alcohol y otras drogas; maestros; líderes de la comunidad; profesionales de prevención, tratamiento, y de la salud; y personas en el trabajo. Para mas información, llame al 1–800–729–6686 (Se habla español); o llame al 1–800–487–4889 (TDD para llamadas de personas con impedimentos auditivos).

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (NIAAA)
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)
Scientific Communications Branch
6000 Executive Boulevard, Willco Building, Suite 409
Bethesda, MD 20892–7003
Teléfono: (301) 443–3860; Fax: (301) 480–1726
Email: niaaaweb-r@exchange.nih.gov
Dirección en Internet: http://www.niaaa.nih.gov

Pone a disposición materiales informativos gratuitos que cubren todos los aspectos del alcoholismo, incluyendo los efectos de consumir alcohol durante el embarazo, el uso de alcohol entre personas de edad avanzada y ayudas para disminuir el hábito de la bebida.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) desea agradecer al Banco Interamericano de Desarrollo (Inter-American Development Bank) por proveer fotografías para este folleto.



Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo
Institutos Nacionales de Salud
Número de publicación del NIH 97–4153–S
Reimpreso 2001